metro PLUS+

SÃO PAULO
Sábado, 23 de março de 2013

ANDRÉ PORTO/METRO

Esporte dos príncipes é adaptado aos nossos tempos e ganha cada vez mais adeptos PÁG. 06

TEM BIKE NO POLO

+ INCLUI METROMOTOR

metro motor
MERCADO MOVIMENTADO

RECICLE A INFORMAÇÃO: PASSE ESTE JORNAL PARA OUTRO LEITOR

Para curtir o final de semana

Saia do sofá. Tão diversa quanto seus habitantes, São Paulo tem programação para todos os gostos. Só fica em casa quem quer

COMIDA

Feirinha Gastronômica. Dos mesmos organizadores do Chefs na Rua, a Feirinha Gastronômica é um espaço aberto a todos, que serve como vitrine de experimentações para chefs profissionais ou iniciantes, todos os domingos, na Vila Madalena. Cada edição do evento traz 20 participantes diferentes. Neste fim de semana, os destaques são os brownies e cookies da Adocica Cookie Shop e os risotos do A La Minute. **R. Girassol, 309, Vila Madalena. Dom.: 11h às 19h. feirinhagastronomica.com.br. Entrada grátis.**

BALADA

Glow in the Dark. O dress code é branco e a ideia é que as pessoas possam interagir nas roupas umas das outras. Como? Usando canetas fluorescentes, tintas néon e outros acessórios que brilham no escuro. Em mais uma de suas edições no Cine Joia, que têm sido lotadas, a festa de indie-rock Glow in the Dark conta com discotecagem dos DJs convidados Felippe Negrão e Rafael Rautha. **Pça Carlos Gomes, 82, Liberdade, tel.: 3231-3705. Sáb.: 23h. R$ 45.**

CRIANÇAS

Disney on Ice. Mais de 50 personagens dão graça ao espectáculo inédito Disney on Ice - Vamos Festejar!, em cartaz no Ginásio do Ibirapuera. Em sua atual versão, o famoso show de patinação no gelo faz referência às celebrações festivas tradicionais em todo o mundo. Do Dia dos Namorados ao carnaval brasileiro, passando pelo dia das bruxas e até o Ano-Novo Chinês, todas as importantes datas são contempladas. **R. Manoel da Nóbrega, 1.361, Vila Mariana, tel.: 4003-5588. De R$ 70 a R$ 220.**

MUSICAL

Quase Normal. Espetáculo musical da Broadway, a ópera-rock Quase Normal (Next to Normal), vencedora do prêmio Pulitzer de 2010, aporta no Brasil em cartaz no Teatro FAAP. O enredo gira em torno da rotina de uma família que tenta levar uma vida trivial, mesmo diante do transtorno bipolar da mãe, a dona de casa Diana. **R. Alagoas, 903, Higienópolis, tel.: 3662-7233. Sáb.: 18h e 21h30. Dom.: 18h. R$ 100.**

CONCERTO

Jazz Sinfônica homenageia Johnny Alf. A temporada 2013 da Jazz Sinfônica retoma uma antiga parceria com o pianista e arranjador César Camargo Mariano em concerto em homenagem a um dos maiores nomes do jazz e da bossa nova. Não só instrumental, o concerto conta com sucessos de Johnny Alf na voz de Diogo Poças. **Av. Pedro Alvares Cabral, s/nº, Moema, Portão 2, tel.: 3629-1075. Sáb.: 21h. R$ 20.**

EXPO

Guitar Custom Tattoo. Conectando música e tatuagem, o espaço Matilha Cultural expõe 40 guitarras customizadas por 28 tatuadores, entre eles Binho Ribeiro, Xamã Douglas e o francês Touchê George Harrys. Vinte das peças que integram a mostra estarão à venda. **R. Rego Freitas, 542, República, tel.: 3256-2636. Sáb.: 14h às 20h. Dom.: 12h às 20h. Grátis.**

REDAÇÃO - 011/3528-8522
leitor.sp@metrojornal.com.br
COMERCIAL: 011/3528-8549

O jornal **Metro** circula em 23 países e tem alcance diário superior a 20 milhões de leitores. No Brasil, é uma joint venture do Grupo Bandeirantes de Comunicação e da Metro Internacional.

"A tiragem e distribuição desta edição é de **100.000 exemplares**."
Editado e distribuído por Metro Jornal S/A. Endereço: rua Tabapuã, 81, 14º andar, Itaim, CEP 04533-010, São Paulo, SP.

Expediente
Metro Brasil. Presidente: Cláudio Costa Bianchini (MTB: 70.145).
Diretor de Redação: Fábio Cunha (MTB: 22.269). **Diretor Comercial e Marketing:** Carlos Eduardo Scappini.
Diretora Financeira: Sara Velloso.
Editor Chefe: Luiz Rivoiro. **Editor-Executivo de Arte:** Vitor Iwasso. **Coordenador de Redação:** Irineu Masiero.
Gerente Executivo: Ricardo Adamo.

Metro Plus.
Editora Executiva: Lara De Novelli
Editora: Patrícia Guimarães.
Repórter: Eduardo Ribeiro
Editor de Arte: Daniel Lopes.
Gerentes Comerciais: Tânia Biagio e Elizabeth Silva.

TODO AQUELE JAZZ

Ao vivo. Clubes com seleta curadoria musical atraem público afeito aos grooves e à boêmia

Foi-se a época em que o jazz e suas fecundas vertentes ficavam restritos a um público mais velho ou espaços elitistas. De uns tempos para cá, o sucesso de grupos da cena new jazz como Medeski, Martin & Wood, Jamie Cullum, Norah Jones, Michael Bublé, Madeleine Peyroux e outros vêm mostrando que o ritmo que nasceu na comunidade negra de Nova Orleans ainda tem muito apelo entre os apaixonados pela boa música. E o êxito de eventos como os anuais BMW Jazz Festival ou o Bourbon Street Music Fest estão aí para comprovar. Em São Paulo, as casas que oferecem esse tipo de programação vão da proposta original do jazz, de shows intimistas em clubinhos com viés underground, a lugares que apostam numa infraestrutura mais focada em um público numeroso e diversificado. Listamos a seguir os points da cidade onde é possível curtir os clássicos e conhecer o que há de melhor entre os expoentes autorais da nova geração.

1. Palco da Casa do Núcleo;
2. Lounge da Casa de Francisca;
3. Salão do Madeleine;
4. Fachada do Bourbon Street;
5. Bar do Ton Ton Jazz Club.

ALL OF JAZZ

Firmado há duas décadas num pedaço tranquilo do Itaim, agrada por seu interior de iluminação rarefeita, com as mesas muito próximas do cantinho onde tocam as bandas. Funciona de segunda a sábado sem nunca repetir o line-up. Com 60 lugares, oferece carta de bebidas selecionadas e um cardápio enxuto, no qual músicos icônicos nomeiam as opções: o filé aperitivo leva o batismo do gênio do sax Charlie Parker. R. João Cachoeira, 1.366, Itaim Bibi, tel.: 3849-1345. Seg. a qui.: 19h30 às 3h. Sex. e sáb.: 21h30 às 4h.

BOURBON STREET

Na contramão dos clubes mais recentes, cuja proposta busca atrair público reduzido, esta tradicional casa de shows abriga 400 pessoas num espaço bem distribuído e é uma das mais prestigiosas do Brasil. Todos os grandes medalhões do estilo em visita ao país acabam passando por lá. Não ao acaso, seu refinado sistema de som e acústica lhe garantiram posto na lista de 2013 da respeitada revista especializada Down Beat como uma das 150 melhores casas de jazz do mundo. R. dos Chanés, 127, Moema, tel.: 5095-6100. Ter., qua. e dom.: a partir das 20h. Qui a sáb.: a partir das 21h.

CASA DE FRANCISCA

A Casa de Francisca se orgulha de ser "a menor casa de shows em São Paulo". Quem se apresenta por lá precisa passar pelo apurado crivo dos sócios-proprietários Rubens Amatto e Rodrigo Luz. Trata-se de um lugar classudo e aconchegante, instalado num imóvel de 1913, com apenas 44 lugares, boa acústica e um foco especial na música independente. Aberta em 2007, é palco para nomes fortes da cena contemporânea de diferentes gerações. R. José Maria Lisboa, 190, Jd. Paulista, tel.: 3052-0547. Qua. a sáb.: a partir das 20h. Dom.: a partir das 19h.

CASA DO NÚCLEO

Misto de casa de shows com centro cultural, o espaço é uma extensão da militância artística do pianista e curador Benjamin Taubkin, que desde 1998 mantém a produtora e selo Contemporâneo. A Casa do Núcleo veio em 2011 e já realizou mais de 150 concertos. Lá, é possível não só curtir boa música ao vivo, como desfrutar do acervo com acesso gratuito a discos e livros de música de todo o mundo. A lotação é de 60 lugares. R. Padre Cerda, 25, Alto de Pinheiros, tel.: 3032-8401. Ter. a sex.: 14h às 19h. Sáb. e dom.: abre 1 hora antes dos shows.

JAZZ NOS FUNDOS

A diminuta casa tem um perfil de clube secreto, no intuito de evitar aqueles que estão mais interessados em comes, bebes e azaração do que na música. Assim, a divulgação é feita no boca a boca ou pela internet, não há placa na rua e os desavisados podem passar em frente sem nem notar que está rolando a maior sonzeira lá dentro. R. João Moura, 1.076, Pinheiros, tel.: 3083-5975. Qui. a sáb.: 20h às 2h.

MADELEINE

Visível da rua, a cortina de veludo que emoldura o palco é a marca registrada deste jazz-bar que faz sucesso na Vila Madalena.
Os shows, que rolam todos os dias da semana, exceto domingo, abrangem as mais variadas vertentes do jazz, numa programação que combina bandas residentes e nomes em ascensão na cena paulistana. Entre os residentes, vale destacar o organ trio Hammond Grooves, que toca às quintas e faz um som que passeia entre variações do soul-jazz e da bossa nova. R. Aspicuelta, 201, Vila Madalena, tel.: 2936-0616. Seg. a sáb.: 19h à 1h.

MUNDO PENSANTE

A casa abriu não faz muito, mas vem levando para o tradicional bairro do Bixiga uma programação musical de qualidade com direito a espaço para exposições de artes visuais temporárias. Intimista, acolhe público de até 150 pessoas e tem uma curiosa organização modular do ambiente, já que o palco é móvel. Shows de MPB, samba e rock alternativo têm vez na agenda, mas, para quem procura uma balada totalmente jazzística, as terças-feiras contemplam com exclusividade o gênero. R. 13 de Maio, 825, Bixiga, tel.: 5082-2657. Seg. a dom.: a partir das 21h.

TETA JAZZ BAR

Frequentemente lotado, o bar é bem pequeno, então não vale a pena ir se você estiver sem muita paciência. Mesmo porque o ambiente abarrotado já faz parte do perfil da casa, que se divide em dois módulos. O cantinho onde ficam os músicos é naturalmente o mais concorrido, mas o som se espalha eficazmente pelo espaço. R. Cardeal Arcoverde, 1.265, Pinheiros, tel.: 3031-1641. Ter a sáb.: 19h às 2h.

TOM JAZZ

Fica num convidativo sobrado de tijolos aparentes e se destaca pela qualidade de seu sistema de som. Com capacidade para 200 pessoas e direção artística de Luiza Possi, o clube inaugurado em 2005 com uma canja de ninguém menos que John Pizzarelli, recebe shows de artistas de renome da música instrumental brasileira. Exemplos são a Banda Mantiqueira e Iowa Trio; além de representantes da nova escola, como as cantoras Marina de la Riva e Roberta Campos. Av. Angélica, 2.331, Higienópolis, tel.: 3255-0084. Seg. a dom.: a partir das 21h.

TON TON

A atmosfera do Ton Ton, com suas paredes decoradas por quadros de incontestáveis figuras como Louis Armstrong, Ella Fitzgerald e Duke Ellington, não deixa dúvidas: trata-se de um autêntico bar de jazz. A programação ainda dá lugar a eventuais noites voltadas ao blues e ao classic rock. Fazem sucesso, além da música, os drinques e a carta de cervejas. Entre opções nacionais e importadas, a alemã Erdinger reina na maioria das mesas. Al. dos Pamaris, 55, Moema, tel.: 3804-0856. Ter. a dom.: a partir das 19h.

TADEU BRUNELLI/DIVULGAÇÃO

ALÉM DO CEVICHE

Rica em temperos, a culinária dos Andes cava aos poucos seu espaço no roteiro paulistano

Ceviche mixto

A descoberta da gastronomia de acento peruano não é fenômeno reduzido ao hype paulistano, que a cada temporada elege a tendência da vez. Trata-se, na verdade, de uma descoberta - ou, redescoberta - mundial. Muito desse boom novo-andino começou de cinco anos para cá, sublinhado pelo reconhecimento das elaborações do chef Gastón Acurio, dono de vinte restaurantes em onze países e tido como o grande embaixador da comida peruana no mundo. Hoje, em São Paulo, é possível saborear autênticos pratos de inspiração peruana, em versões refinadas ou mais próximas daquelas servidas nas chamadas chifas, tradicionais endereços populares em Lima e Cusco, que mesclam temperos locais com a forte influência chinesa.

A gastronomia peruana acolhe uma grande variedade de milhos, batatas, frutas, peixes e frutos do mar, especialmente o ceviche, carro-chefe da maioria dos restaurantes - o leve e rico peixe fresco, cozido pela acidez do suco de limão, com cebola roxa, sal e ají (composto de pimentas peruanas). Ainda não dá para dizer que a culinária do Peru é tão popular quanto a mexicana, mas, entre os representantes do pungente sabor latino, ela tem se destacado muito bem. Confira a seguir os endereços da cidade que servem pratos ícones da cozinha andina.

La Mar

Aqui, os ceviches também são o carro-chefe. Mas nem só de ceviche vive um restaurante peruano, como bem deixa claro o variado cardápio desta casa que é a única filial brasileira do renomado chef Gastón Acurio. Em um refinado ambiente, come-se, além das plurais versões de ceviche, pratos quentes bem típicos, tal qual o Anticucho de corazón de boi, iguaria que é comida de rua no Peru. R. Tabapuã, 1.410, Itaim Bibi, tel.: 3073-1213. Seg. a qui.: 12h às 24h. Sex. e sáb.: 12h à 1h. Dom.: 13h às 17h.

CAROL PERES/DIVULGAÇÃO

Causitas Fritas y Salmón Ahumado

Killa

Quem comanda a cozinha do Killa, inaugurado em 2009, é o chef nipo-peruano Kenji Shiroma, que prepara desde o requisitado ceviche a receitas quentes, como o peito de pato grelhado, acompanhado de purê de batatas e molho de pimenta ají amarela. O novo cardápio oferece, ao todo, 15 sugestões. R. Pe. Chico, 324, Perdizes, tel.: 98551-8511. **Ter. a sex.: 19h às 24h. Sáb.: 12h às 24h. Dom.: 12h às 17h.**

Suri Ceviche

O espaço tem jeitão de sushi-bar, mas a especialidade da casa, como o nome entrega, são as variações de receitas que têm o ceviche como base. O prato ganha versões para todos os paladares. Exemplo é o De la casa, que mescla camarão, lula e salmão com emulsão de abacate e leite de coco. **R. Mateus Grou, 488, Pinheiros, tel.: 3034-1763. Seg. a qui.: 19h às 24h. Sex.: 20h à 1h. Sáb.: 13h à 1h. Dom.: 13h às 17h.**

Riconcito Peruano

Não furte-se de se embrenhar pelas ruas do Centro para experimentar as fartas receitas do Riconcito Peruano. Suba a estreita escadinha de pintura envelhecida sem receio e saboreie pratos como o Lomo a lo pobre (coxão mole salteado com cebola, tomate, batata frita, e acompanhado de banana, ovo frito e arroz). **R. Aurora, 451, Centro, São Paulo, tel.: 8974-2965. Seg. a sáb.: 10h às 23h. Dom.: 12h às 22h.**

La Sanguchería

A proposta do La Sanguchería é a mais próxima da comida de rua peruana que se encontra em São Paulo: lanches simples e gostosos a preços justos. Por R$ 15, é possível degustar o Chicarrón Buenazo, feito com costelinha de porco, batata doce e cebola roxa. Já opções como o El Primo del Atlantico, que leva manjubinha, alface, abacate, maionese e cebola roxa, sai por R$ 12. **R. Tucuna, 689, Perdizes, tel.: 3872-1625. Ter. a sex.: 11h30 às 22h30. Sáb.: 12h30 às 23h30.**

DIVULGAÇÃO

Chicharrón Buenazo

DIVULGAÇÃO

Lomo Saltado

Chifa Wok

As opções deste peruano chinês vão desde o tradicional arroz chaufa, frito com temperos orientais, gengibre e pedacinhos de omelete, aos pratos principais, como o pato pequinês assado. **R. Min. Jesuíno Cardoso, 513, Vl. Nova Conceição, tel.: 4324-7868. Seg. a sex.: 12h às 15h. Qua. a sex.: Jantar das 18h às 23h. Sáb.: 13h às 16h e 20h às 23h.**

SÓ A MELHOR CONCESSIONÁRIA FIAT DO BRASIL

PODE **COBRIR QUALQUER OFERTA DA CONCORRÊNCIA***

E AINDA VOCÊ **GANHA ATÉ 100.000 PONTOS**** MULTIPLUS

NA COMPRA DO SEU FIAT 0KM

Sumaré:	Av. Sumaré, 179	☎ **3674.1000**
V. Guilherme:	Av. Joaquina Ramalho, 08	☎ **2711.6000**
Morumbi:	Av. Morumbi, 8310	☎ **5508.4000**
Chácara Flora:	Av. Interlagos, 665	☎ **2888.3000**
Ipiranga:	Av. Nazaré, 1.070	☎ **2144. 3000**
Tatuapé:	Av. Celso Garcia, 4.886	☎ **3456.1000**
Pirituba:	Av. Raimundo P. de Magalhães, 5867	☎ **2193.9000**
Mooca:	Av. Tobias Barreto, 735	☎ **2799-6000**
Corifeu:	Av. Corifeu de Azevedo Marques, 5541	☎ **3767-2600**

www.fiatamazonas.com.br

*Cobrimos qualquer oferta anunciada da concorrência desde que seja comprovada em anúncio da mesma data, o mesmo veículo, ano/modelo, cor e opcionais. **Ganhe 100.000 pontos Multiplus que podem ser trocados por produtos e serviços disponíveis nos demais parceiros da Multiplus, saiba mais em www.multiplusfidelidade.com.br. Os pontos serão transferidos para a conta do participante Multiplus em até 60 dias da data do faturamento, válido apenas na compra do veículo 0km Fremont 13/13 completo no preço cheio de tabela. Promoções não cumulativas, válida até 25/03/13. Reservamo-nos o direito de corrigir eventuais erros de digitação e/ou impressão.

Faça revisões em seu veículo regularmente.

PINGUE PONGUE

O promotor do esporte no Brasil, Gabriel Rodrigues, o Gargamel, falou ao **Metro**.

A quadra que vocês jogam no Ibirapuera tem as mesmas dimensões da quadra competitiva oficial?
A quadra oficial é muito parecida com a do hockey, então dá para treinar legal por aqui, já que o Brasil tem uma tradição de hockey de salão.

Como você se envolveu com o esporte em São Paulo a ponto de se tornar um militante da causa, organizando eventos, divulgando, fazendo contatos internacionais?
Eu me apaixonei pelo esporte quando fui para Barcelona em 2010. Fiquei na casa de um amigo que é um grande jogador na Europa. Quando cheguei aqui, já havia um pessoal praticando há cerca de um ano, mas era uma coisa totalmente "for fun". Daí eu me envolvi e comecei a querer elevar o nível da coisa.

Quais os Estados mais fortes na prática do bike polo no Brasil?
Até aqui, São Paulo e Rio de Janeiro. No último sul-americano participaram sete equipes brasileiras, entre times paulistas e cariocas. Mas tem gente praticando atualmente em Belo Horizonte, Brasília, Recife, Curitiba e Porto Alegre.

Quanto um interessado deve investir para ter uma bike de nível competitivo?
O investimento pode variar de uma bike simples, de cerca de R$ 800, até uma mais invocada, de mais ou menos R$ 3 mil.

Existe um calendário nacional de bike polo?
Sim. Temos um evento amistoso em São Paulo, que acontece sempre no último domingo de cada mês, o Sunday Challenge, que a gente trata como se fosse um campeonato paulistano. Este ano vamos sediar o sul-americano em setembro, nos dias 20, 21 e 23 – o do ano que vem será em Bogotá. E teremos, também, o primeiro campeonato brasileiro agora nos dias 18 e 19 de maio. METRO

SAIBA MAIS

http://bikepolosp.wordpress.com/

DOS CAVALOS ÀS MAGRELAS

O polo sobre duas rodas ganha adeptos no Brasil, com equipes de nível internacional

FOTOS: ANDRÉ PORTO/METRO

Não se engane. O chamado bike polo, esporte que teve sua primeira competição oficial nos Estados Unidos, em 1996, guarda poucas semelhanças com o polo propriamente dito. À exceção de que a bicicleta faz o papel do cavalo e os jogadores utilizam tacos para conduzir os passes, nenhuma outra fissura estabelece parentesco entre os dois. Segundo descreve o jogador e promotor da modalidade no Brasil, Gabriel Rodrigues, o Gargamel, "a coisa é muito mais tensa, difícil e cansativa". Isto explica o curtíssimo tempo de duração de cada partida: 10 minutos ou cinco gols, sendo que cada equipe conta com apenas três jogadores, sem reserva. "As regras do esporte nem são muitas ou complexas, mas é uma atividade que empolga pelo seu nível de ação e esforço."

No Brasil, o primeiro jogo que se tem notícia ocorreu não faz muito, no exato dia de 24 de outubro de 2009, quando um grupo de amigos de São Paulo decidiu realizar encontros semanais para treinar. Numa quadra da Vila Madalena, a galera começou a formar times, investir em equipamentos e na customização das bikes. De meia dúzia de jogadores, no final de 2011, a turma já reunia 35 adeptos, e os treinos passaram a acontecer no parque Ibirapuera. É lá que rolam os treinos hoje, às terças e quintas, sempre a partir das 21h.

"Apesar do pouco tempo de prática no Brasil, times aqui de Sampa e do Rio já mostram nível competitivo internacional. Tanto que saímos vice-campeões no primeiro sul-americano no Chile e, no ano passado, fomos bicampeões na Argentina", relata Gargamel, sem esconder o orgulho de ver a jovem equipe se destacar no panorama mundial.

EDUARDO RIBEIRO
METRO SÃO PAULO

Grife UMA abriu os desfiles de ontem

EDSON LOPES JR./FOLHAPRESS

Leveza. Último dia da SPFW foi do minimalismo ao estilo romântico

Delicadeza FASHION

Transparências, formas de flores recortadas no tecido, vestidos-camisola e tops que lembram lingeries. O desfile da marca Têca, ocorrido ontem, último dia da SPFW, tem de tudo um pouco para agradar moças delicadas e fashionistas. As tendências do momento – a estampa de listras, os conjuntos estampados e os vestidos acinturados – foram contempladas pela marca, que costuma incluir trabalhos artesanais nas criações da estilista Helô Rocha.

A marca paulistana UMA, da estilista Raquel Davidowicz, elegeu o trabalho da artista Lygia Clark como ponto de partida para a sua coleção de verão 2013/2014. O resultado dessa influência, no entanto, só reforçou o estilo da UMA, marcado pelas peças limpas, de linhas retas e livre de "fru-frus" desnecessários. A silhueta é tubular. Graças aos tecidos levíssimos, a roupa "dança" com o movimento do corpo. A transparência não revela o corpo, porque o look é construído em camadas, formando detalhes geométricos. Na definição da própria marca, a coleção é feita com uma alfaiataria leve e esportiva. São poucas cores – cinza, preto, branco e amarelo acinzentado – que podem ser coordenadas. Tudo pronto para usar.

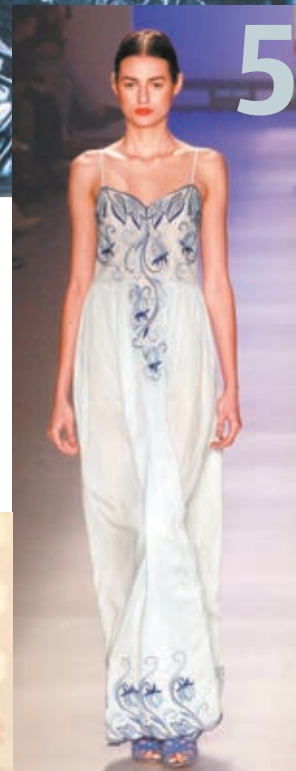
A mulher representada pela grife Colcci, último desfile da quinta-feira, parece ter tomado jeito, arranjado um emprego e desistido de andar dentro das tendências a qualquer preço. Em vez disso, decidiu-se apostar em peças mais requintadas, capazes de transitar em mais ambientes. Isso não quer dizer que a mulher da Colcci abandone os comprimentos curtos. Mas já é capaz de amenizar o efeito de um short curtinho com uma blusa de proporções mais largas. Assim, mesmo quando usa transparência, consegue ficar chique e não vulgar. A coleção teve o predomínio dos looks monocromáticos nas cores branca, amarelo, verde, cinza e preto. A possível monotonia foi quebrada pela textura do tecido e por estampas que permitiam transparências localizadas. Os homens da marca arriscam mais, com estampas miúdas usadas todas ao mesmo tempo.

A noite de quinta ainda teve os vestidos de festa de Samuel Cirnansck, com seus bordados, plissados e babados. Há modelos para quem quer expor o corpo em forma – ou seja, superjustos – ou para quem prefere saias volumosas e dramáticas.

A SPFW terminou ontem, na Bienal, em São Paulo. Entre as tendências para o próximo verão que mais apareceram nas passarelas estão as peças de alfaiataria, os looks inteiramente brancos, as estampas geométricas (principalmente as listras) e os conjuntos estampados, formados por calças estreitas e túnicas ou blusas de corte reto.

VANESSA BARONE
ESPECIAL PARA O METRO

1

FOTOS: BRUNO ZANARDO/FOTOARENA

1. UMA investiu nas composições monocromáticas; **2.** Colcci mostrou peças mais comportadas paras as mulheres; **3.** E trouxe o astro americano Paul Walker para o desfile; **4.** Vestidos-camisolas estão entre as apostas da coleção mostrada por Têca; **5.** Flores recortadas garantiram mais romantismo a marca; **6.** Samuel Cirnansck investiu nas peças dramáticas; **7.** Mas não se esqueceu de quem quer exibir o corpo em forma, nos seus superjustos.

PLANTAS DA SAÚDE

Marcos Gomes
plantasdasaude@metrojornal.com.br

UMA PRÁTICA MILENAR

A fitoterapia (do grego fitos = planta), ou tratamento com plantas, é a mais antiga forma de medicina, praticada há milênios. “A alimentação correta, os hábitos saudáveis e a fitoterapia são a forma mais natural de prevenir e tratar a maioria das doenças”, assegura a farmacêutica Maria Helena Panizza, viúva e companheira de pesquisas do professor Sylvio Panizza (1930-2005), que deixou um grande legado no estudo das plantas medicinais. O próprio SUS (Sistema Único de Saúde) já tem permissão para receitar alguns fitoterápicos, como folhas de alcachofra (para o fígado) e cascas de aroeira (anti-inflamatório).

E a própria Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) está flexibilizando seus critérios de autorização para produção e venda de fitoterápicos tradicionais, desde que haja estudos comprovando seus efeitos. Mas a farmacêutica frisa: “É importante que os tratamentos sejam acompanhados por médico.”

Princípios ativos

As farmácias de fitoterápicos já vendem tinturas ou cápsulas de plantas e possuem pessoal treinado para orientar os pacientes. Lá também é possível comprar partes secas. Existem três principais métodos de extração, dependendo da parte da planta: decocção (fervura, para partes duras, como cascas, raízes e sementes), infusão (despejo de água fervente, para partes moles como folhas) e maceração (mergulho em água ou solvente alcoólico à temperatura ambiente, para ingredientes que não se pode aquecer).

Exemplos: decocção de cascas de pau-ferro contra diabetes e reumatismo (ferver cinco minutos); infusão de sumidades floridas de lúpulo para insônia e nervosismo (despejar água fervente); maceração de folhas de embaúba contra bronquite (mergulhar os ingredientes em água por quatro horas). Para todos esses casos, usar 2 colheres (sopa) dos ingredientes secos picados para cada xícara (chá) de água, coar e tomar duas vezes ao dia.

O jornalista Marcos Gomes estuda há mais de 30 anos as plantas medicinais e é autor do best seller “As Plantas da Saúde”, das Edições Paulinas (5ª edição), que faz sucesso há mais de dez anos

+ PELO MUNDO

BARBA ESTRANHA

O especialista em T.I. Robert Chad foi destaque na segunda edição da Competição de Barbas e Bigodes em Nova Jersey, com sua icônica barba em forma de aranha. Seus feitos anteriores incluem uma árvore de Natal e a nave X-wing do Star Wars | METRO INTERNACIONAL

+MUNDO VIRTUAL

#Feliciano não me representa.

A nomeação de Marco Feliciano a presidente da Comissão de Direitos Humanos ecoou como um dos maiores absurdos dos últimos tempos para os militantes virtuais. Páginas no Facebook e posts no Twitter reverberaram o movimento “Feliciano não me representa”. Milhares de pessoas resolveram se posicionar contra, mostrando a cara em imagens exibindo plaquinhas com mensagens ora enfezadas, ora bem humoradas e até irônicas, do tipo: “Sou nerd e gordo, e Feliciano não me representa” (@wander_ksmr), ou, ainda, “Sou daltônico, designer, e Marco Feliciano não me representa”.
http://tinyurl.com/blx4ys6

Sete anos de Twitter.

Parece que foi ontem, mas lá se vão sete anos desde que o Twitter aportou na internet. Até aqui, contra algumas previsões fatalistas, a ferramenta de microblog mantém sua influência e se mostra relevante como forma de mensurar discussões e tendências. Para comemorar, a empresa produziu um simpático vídeo traçando uma linha do tempo com a sua evolução: do primeiro tuíte (@Jack Dorsey) à cobertura de eventos históricos em primeira mão e a compra do Vine, está tudo lá. Ainda que de forma bem enxuta, como não poderia deixar de ser.
http://tinyurl.com/d9pf7u4

Cruzadas

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

Curso d'água das enxurradas; Sem atraso / Infortúnio; Lava-(?), cerimônia religiosa; Muito pequeno; Tarzan (Lit.); A região da Bahia (abrev.); Veste tradicional da mulher indiana; Televisão por Assinatura (sigla); Arte, em inglês / Da cor do carvão; Vitamina antirraquitismo / Queda; Tela de Picasso sobre a Guerra Civil espanhola; (?) Monteiro, militar brasileiro; Povo mexicano; Ave australiana; Desligo (a luz); Partir ao meio / Tempestade; Mauro (?), autor teatral brasileiro; Em trajes de Eva; Alexandre Dumas, escritor francês; Volume (abrev.) / Está (aférese); A parte assoviada de uma canção (pl.); Deteriorada pelo uso (a roupa)

BANCO 3/art — emu. 4/gois. 8/guernica — torrente.

Soluções

Diretas

Sudoku

Sudoku

Para solucionar o jogo, basta preencher com números de 1 a 9 as linhas verticais e horizontais sem repeti-los.

				9				
	3				1	9	6	
	1		4		2			
	8	1				3		
7				2				6
		6				4	5	
			7		6		1	
	5	9	8				2	
				5				

© Revistas COQUETEL

Horóscopo

Está escrito nas estrelas

Áries (21/3 a 20/4) Introspecção passageira, algumas ideias precisam ser mais bem trabalhadas para que você possa dar vazão aos seus sentimentos e lidar melhor com as pessoas.

Touro (21/4 a 20/5) Materialismo e apegos dificultando os seus relacionamentos. Procure ser mais maduro e evite fazer coisas do tipo trocar amizades por dinheiro.

Gêmeos (21/5 a 20/6) Retorno à vida, você volta a se sentir mais energizado e pronto para estar de bem com as pessoas. O dia está lhe colocando de volta na sua trilha de sucesso.

Câncer (21/6 a 22/7) Sentimentos e razão disputando o domínio do seu coração, saiba separar as coisas para tratar cada assunto no seu devido tempo, sem se atrapalhar.

Leão (23/7 a 22/8) Reuniões, discursos longos e pouca coisa prática. O dia pode se tornar cansativo pela falta de resultados, tudo tende a ficar parado no mundo das ideias.

Virgem (23/8 a 22/9) Encontre-se consigo mesmo, resolva as suas pendências interiores primeiro, depois você poderá ter mais sucesso nas coisas que está planejando realizar.

Libra (23/9 a 22/10) Preocupações com o dinheiro ou com bens materiais não podem ser tão importantes assim para que você se afaste dos parceiros. Procure não misturar as coisas.

Escorpião (23/10 a 21/11) Evite trocar coisas que são certas na sua vida por aventuras ou atrações impulsivas por novidades que você ainda não sabe se darão certo. Seja mais paciente.

Sagitário (22/11 a 21/12) Evite se empenhar demais em situações nas quais você não está muito convicto ou está emocionalmente fragilizado. Primeiro resolva o que está dentro de você.

Capricórnio (22/12 a 20/1) Possível falta de prestígio, hoje as suas atitudes podem ser reprovadas por pessoas que podem se ver prejudicadas por elas. Procure ser mais transparente.

Aquário (21/1 a 19/2) Impulsividade e falta de disciplina podem acabar sabotando os seus próprios interesses. Um pouco de concentração e foco no que você quer fazer pode ajudar.

Peixes (20/2 a 20/3) Evite ir contra os interesses de pessoas que são próximas. Ajude se puder, ou deixe claro para elas que infelizmente você não pode colaborar.

metro motor

www.readmetro.com | leitor.sp@metrojornal.com.br | www.facebook.com/metrojornal | @jornal_metro

Sábado,
23 de março de 2013
Edição nº 49, ano 2

MERCADO MOVIMENTADO

Já estamos quase em abril, e as montadoras ainda têm muito o que lançar para 2013 PÁG.12

Ford
FRÁGIL
SANTA FE
HYUNDAI
Mercedes-Benz
FRÁGIL
HONDA
FRÁGIL
CHERY
FRÁGIL

Segurança que vem de casa

Quando o fim de semana chega e o sol aparece, dá vontade de correr e fazer as malas para dar aquela fugida... Mas o carro está em condições de encarar a estrada? Se você deixou para a última hora e não conseguiu levar seu possante ao mecânico para que ele pudesse fazer aquele pente-fino, o **Metro** elaborou uma lista de itens a serem verificados antes de sair acelerando por aí. A inspeção é simples e não requer amplo conhecimento técnico de quem a faz, mas não dispensa a ida à oficina caso haja claros sintomas de problemas técnicos sérios, como vazamentos ou cheiro de queimado, ou ainda desgaste excessivo de componentes importantes, como freios ou pneus. Veja abaixo o que verificar antes de tirar o carro da garagem. METRO MOTOR

LIMPADOR DO PARA-BRISAS

Quando este item está no fim de sua vida útil, as hastes de borracha endurecem e a água não escoa totalmente, prejudicando a visibilidade. Faça o teste jogando um balde de água sobre o para-brisa. Barato e fácil de encontrar, o limpador pode riscar o para-brisa em casos extremos de desgaste e causar mais prejuízos.

DIREÇÃO

Folgas e trepidações podem indicar problemas sérios neste equipamento. Neste caso, o ideal é procurar um mecânico.

FARÓIS E LÂMPADAS

Para conferir o funcionamento dos faróis e lanternas, basta estacionar o carro em frente, e rente, a uma parede, de preferência de cor diferente da branca. Acenda os faróis e verifique se a luz reflete na parede. Teste os faróis baixos, os altos e os auxiliares (de milha), se houver. Faça o mesmo com as luzes indicadoras de direção (pisca). Em seguida, estacione o carro de traseira para checar as lanternas, luzes de freio e de ré. Verifique também se há diferença na intensidade da luminosidade das lâmpadas.

FLUIDOS DO MOTOR

Ao abrir o capô e com o motor frio, verifique o nível dos fluidos, como a quantidade de água no radiador e no reservatório do limpador do para-brisa. Em ambos, o ideal é que o reservatório esteja cheio. O tanquinho de gasolina para partida a frio, presente em carros com sistema flex – que aceita gasolina ou etanol –, também deve ser abastecido. O óleo do motor, por sua vez, é checado com a ajuda da vareta graduada. Retire-a e limpe a ponta com uma estopa ou pano velho – como fazem os frentistas. Insira-a novamente e retire. Caso o lubrificante esteja abaixo do recomendado, complete usando a marca indicada no manual.

PNEUS

Eles devem ser calibrados de acordo com o recomendado pelo manual do proprietário. Fique atento, pois a pressão dos pneus varia com o carro vazio ou carregado. Pneus murchos fazem o carro consumir mais combustível, além de provocar desgaste prematuro. Cheios demais, causam desconforto aos ocupantes. Antes de pegar a estrada, não esqueça de checar o estepe.

SUSPENSÃO E AMORTECEDORES

Ruídos metálicos ou de batida seca indicam desgaste dos amortecedores. Um método caseiro de checar o estado da suspensão é empurrar a carroceria para baixo com força, sobre cada uma das rodas, e largar. Se ela balançar mais de uma vez, o conjunto deve ser verificado em uma oficina.

EQUIPAMENTOS DE SEGURANÇA E EMERGÊNCIA

Verifique onde ficam o triângulo, o macaco e o extintor de incêndio, inclusive a validade deles e se estão em perfeitas condições de uso. Confira o estado dos cintos de segurança, inclusive o funcionamento das fivelas (travamento e liberação) e do sistema retrátil.

O barato sai mais caro

Rodar por aí com um carro malconservado pode causar prejuízos. Ser flagrado com o extintor de incêndio vencido, por exemplo, acarreta em multa de R$ 127,69 e cinco pontos na carteira de habilitação, já que é considerado infração grave, de acordo com o Contran, o Conselho Nacional de Trânsito. Desde janeiro, o extintor tipo ABC, com validade de cinco anos e mais eficiente no combate a princípios de incêndio, passou a substituir os similares com apenas 1 ano de validade, e que deixaram de ser produzidos. O preço médio do equipamento é de R$ 80. Transitar com a lâmpada do farol ou da luz de freio queimada é infração média (4 pontos) e prevê multa de R$ 85,13, valor salgado levando se em conta que a troca de alguns tipos de lâmpada não passa de R$ 1. A ausência de equipamentos como macaco, triângulo ou chave de roda, por sua vez, é infração gravíssima (7 pontos), com multa de R$ 191,54. METRO MOTOR

ANDRÉ PORTO/METRO

Multa por descuido com o carro pode chegar a R$ 191,54

Personal CAR

Comodidade. Profissionais oferecem serviço personalizado para quem não tem tempo ou disposição para passar horas nas oficinas negociando orçamentos e reparos

ANDRÉ PORTO/METRO

Karina Pizani investiu em cursos para prestar bem o serviço

Apesar de o carro ser um objeto de desejo para muita gente, nem todo mundo tem tempo, disposição ou paciência para cuidar dele. Diante desta demanda, surgiu o personal car, também conhecido como consultor automotivo. Ou seja, ele é o profissional que faz tudo aquilo que o dono do veículo não tem tempo de fazer.

Ex-funcionário do grupo Votorantim, Eduardo Bullentini deu início à carreira de personal car por acaso, há mais de 10 anos. "Na época eu estava de férias e uma amiga me pediu para levar o carro dela para a revisão. Ela havia se separado do marido recentemente e era ele quem fazia isso", explicou. "O carro precisava trocar os pneus, o óleo, consertar o escapamento e o ar-condicionado. Peguei o carro de manhã e devolvi lavado à tarde. Ela adorou e é minha cliente até hoje", conta.

Diante da oportunidade de negócio, Bullentini decidiu investir na profissão e diversificou os serviços oferecidos. "Os clientes surgiram por indicação, no boca a boca." Hoje o consultor atende, em média, cinco clientes por semana. "Evito atender mais para não me sobrecarregar. Mas algumas vezes isso acontece." O valor cobrado por ele é de R$ 110 por hora trabalhada na oficina mecânica, acompanhando o serviço efetuado pelos mecânicos ou negociando orçamentos. "Não conto o tempo gasto com deslocamentos", esclarece.

A evolução do negócio possibilitou que Bullentini pudesse comprar um sedã Volkswagen Jetta 2007 para oferecê-lo como carro reserva aos clientes. "Cobro R$ 100 a diária e, se o prazo de conclusão extrapola o combinado, não cobro pelos dias excedentes."

A relação custo-benefício atrativa convenceu o professor universitário Maurício Marques a contratar os serviços de Bullentini. "Nem eu, nem minha mulher temos tempo de levar nossos carros para a revisão. Além da comodidade de não precisar ir à oficina, ele [Bullentini] deixou um carro reserva à nossa disposição, o custo do reparo foi menor que o da concessionária e pudemos parcelar no cartão. É uma relação ganha-ganha", comemora o professor.

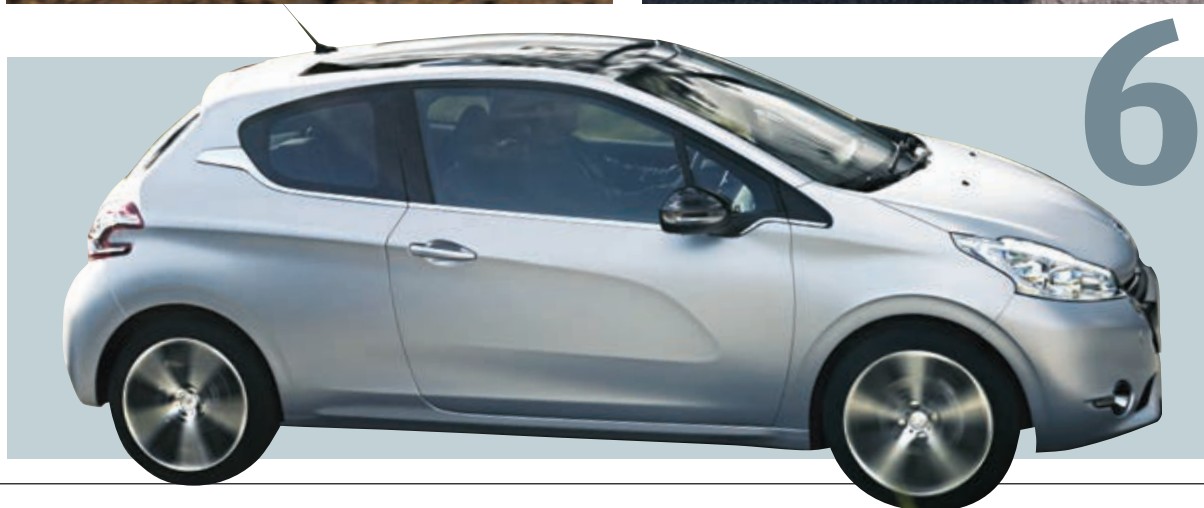
A experiência como avaliadora de automóveis de uma concessionária motivou a consultora automotiva Karina Pizani a dar o pontapé inicial na carreira. Mas ela não se acomodou e frequentou cursos de aprimoramento em avaliação e de mecânica. "Não tenho capacidade de fazer reparos em carros, mas sei quando alguém quer enganar uma pessoa que não entende de mecânica", afirma Karina.

Além de elaborar orçamentos de reparos, negociar preços de revisões e peças e diagnosticar problemas no veículo, Karina presta assessoria jurídica especializada em direito do consumidor e intermedia a compra e venda de veículos seminovos. Mas apesar da gama de serviços diversificados disponibilizados por ela, Karina admite que alguns clientes desconfiam de sua competência pelo fato de ser mulher. "No primeiro contato, alguns clientes fizeram perguntas para testar meus conhecimentos e outros preferiram contratar serviços mais simples, como leva e traz, para adquirir confiança", revela. "Mas a relação acaba evoluindo, chegando ao ponto de alguns clientes confiarem a mim a chave da garagem deles."

METRO MOTOR

O que vem por aí

FOTOS: DIVULGAÇÃO

1- O SUV compacto Trax, da GM, chegará por aqui com o nome Tracker; **2-** Chegada do Nissan Sentra está prevista para junho; **3-** Up! é aposta da Volkswagen; **4-** Classe A deve chegar repaginado; **5-** Hyundai trará o Santa Fe reestilizado ao mercado; **6-** Peugeot investe no modelo 208.

Novidades. Marcas apostam em lançamentos e renovação de modelos para atrair consumidor brasileiro em 2013

Embora o consumidor já tenha visto algumas novidades, entre elas as versões sedã e aventureira do compacto HB20, da Hyundai, a nova geração do Prisma, que é baseada no novo Chevrolet Onix, os requintados DS4 e DS5, da Citroën, e a versão flex do novo Ford Fusion, com mais de três meses passados desde o início do ano, muitas montadoras ainda deverão colocar no mercado suas apostas.

Nos próximos dias, as principais estreias ficam por conta do Peugeot 208, o substituto do 207, e o chinês Celer, que desembarca nas revendas da Chery nas versões hatchback e sedã. O compacto deverá custar menos de R$ 40 mil, em sua versão mais acessível. Fabricado em Porto Real, no Rio de Janeiro, o 208 virá equipado com motor 1.6 16V Flex, de 122 cv.

Já o Celer está sendo trazido da China com motor 1.5 Flex, de 116 cv, e câmbio manual de cinco marchas. Anunciado a R$ 35.990, o hatch vem de série com ar-condicionado, direção hidráulica, airbag duplo e freios com ABS e EBD.

Outro que chega em abril é o New Fiesta, fabricado pela Ford em São Bernardo do Campo, no ABC Paulista. Ele trará sob o capô o inédito motor 1.5 16V Flex, nas versões básica S e intermediária SE. Já a top de linha Titanium continuará vindo do México com o motor Sigma 1.6 16V Flex. A Ford também prepara o lançamento da nova geração do Focus no país, que continuará vindo da Argentina, nas configurações hatch e sedã, assim como o modelo atual.

Em maio é a vez do novo Classe A, da Mercedes-Benz, dar o ar da graça por aqui. O modelo, totalmente remodelado, em nada lembra o antigo Classe A. A nova geração conta com um motor de quatro cilindros, 2.0 turbo, de 210 cv, e não deverá custar menos de R$ 100 mil.

Após o lançamento do Prisma, a General Motors do Brasil vai investir suas fichas no mercado de utilitários esportivos, com os lançamentos do SUV compacto Trax (que deverá se chamar Tracker, no Brasil) e da nova geração do Captiva.

Entre as marcas japonesas, os destaques ficam por conta da Honda, com os novos Accord e CR-V Flex, e da Nissan, com o novo Sentra, previsto para junho. Já as coreanas Kia e Hyundai prometem trazer, respectivamente, a nova geração do Cerato e o jipão Santa Fe reestilizado.

O mês de agosto marca o início das operações da chinesa Geely no país. Em princípio, a marca será representada pelo sedã médio EC7, equipado com motor 1.8, de 140 cv, e bloco feito de alumínio. Mas é a Volkswagen quem deve dominar as atenções dos brasileiros em 2013. A principal novidade é o pequenino up! (sim, com ponto de exclamação no nome), que virá com um inédito motor 1.0 de três cilindros e ficará posicionado abaixo do veterano Gol, tornando-se o novo modelo de entrada da VW por aqui. Fortes rumores também dão conta de que a marca pretende promover o lançamento da sétima geração do Golf e do novo Santana no Brasil. É esperar para ver. METRO MOTOR

PLUS - SÁBADO, 23 DE MARÇO DE 2013

CONFIRA AS CONDIÇÕES ESPECIAIS QUE A FIAT PREPAROU PARA VOCÊ.

NOVO UNO VIVACE 1.0 4 PORTAS[2]

• AR-CONDICIONADO • DIREÇÃO HIDRÁULICA
• TRAVAS ELÉTRICAS • VIDROS ELÉTRICOS DIANTEIROS

por R$ 30.690 ou R$ 9.747 + 60x de R$ 528/mês

E POR MAIS R$ 37 NA PARCELA

NOVO UNO ECONOMY 1.4 4 PORTAS[3]

• AR-CONDICIONADO • DIREÇÃO HIDRÁULICA
• TRAVAS ELÉTRICAS • VIDROS ELÉTRICOS DIANTEIROS

por R$ 32.190 ou R$ 9.747 + 60x de R$ 565/mês

Respeite os limites de velocidade.

APROVEITE. TODA A LINHA FIAT COM ATÉ 60 MESES PARA PAGAR.

SIENA EL 1.0[4]

- AR-CONDICIONADO • DIREÇÃO HIDRÁULICA
- TRAVAS ELÉTRICAS • VIDROS ELÉTRICOS DIANTEIROS

por R$ 32.490 ou R$ 10.650 + 60x de R$ 549/mês

E POR MAIS R$ 50 NA PARCELA

SIENA EL 1.4[5]

- AR-CONDICIONADO • DIREÇÃO HIDRÁULICA
- TRAVAS ELÉTRICAS • VIDROS ELÉTRICOS DIANTEIROS

por R$ 34.490 ou R$ 10.650 + 60x de R$ 599/mês